



Gérer les conflits

Ou comment s'affirmer dans les situations difficiles !



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du conflit
- Adopter les comportements appropriés pour soi et pour ses interlocuteurs
- Gérer son stress et ses émotions pour mobiliser ses ressources
- Appréhender et optimiser le caractère constructif du conflit



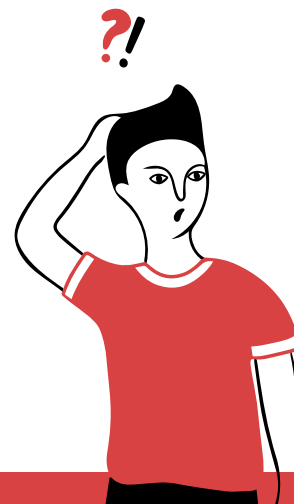
POUR QUI ?

Cadre, manager, chef d'entreprise, équipe commerciale...



CONTENU

- **Les processus de communication et les éventuels dysfonctionnements**
 - La communication non verbale
 - Rappel des schémas de la communication
 - Repérer les dysfonctionnements verbaux et non verbaux
 - Définition et caractéristiques des différents types de conflits
- **Adopter une attitude positive et faire preuve d'empathie**
 - Gérer son stress et ses émotions pour mobiliser ses ressources
 - Le concept d' « écoute active & assertivité »
- **Etablir des actions correctives et préventives**
 - Provoquer une prise de conscience chez les protagonistes
 - Rechercher un compromis et mettre en œuvre une solution
- **Anticiper et prévenir les conflits**
 - Observer les comportements
 - Repérer les situations déclenchantes





OUTILS

Apport théorique / Exercices pratiques / Jeux de rôles / Simulation / Analyse individualisé



MODALITÉS

J'analyse vos besoins pour vous proposer un programme personnalisé afin de répondre à l'ensemble de vos objectifs.

La durée de cette formation peut varier en fonction des demandes : une sensibilisation de 2 heures à une formule complète de 3 jours selon les besoins.

Le nombre de participants ne peut pas dépasser 12 personnes pour une gestion efficace des exercices pratiques.

PROFIL RUBEN

Chanteur-comédien sous le statut d'intermittent du spectacle, depuis plus de 20 ans, je travaille avec des compagnies de théâtre ainsi que des formations musicales professionnelles sur toute la France et à l'international.

Formé au centre de formation « **Trilog** », spécialiste depuis 25 ans des stratégies et actions de changement en entreprise, je suis également certifié « **comédien formateur** » en 2010 par la FFP (Fédération de la Formation Professionnelle) par l'organisme de formation « **Quilotoa** », spécialiste de la prise de parole.

Je propose depuis mon expérience de chanteur-comédien au service de l'entreprise en proposant des accompagnements personnalisés sur la communication verbale et non verbale dans toute la région Centre.

Parallèlement agréé animateur en chant prénatal depuis 2013 (AFCP-Paris), j'encadre des ateliers de femmes enceintes sur Chartres en Eure&Loir.

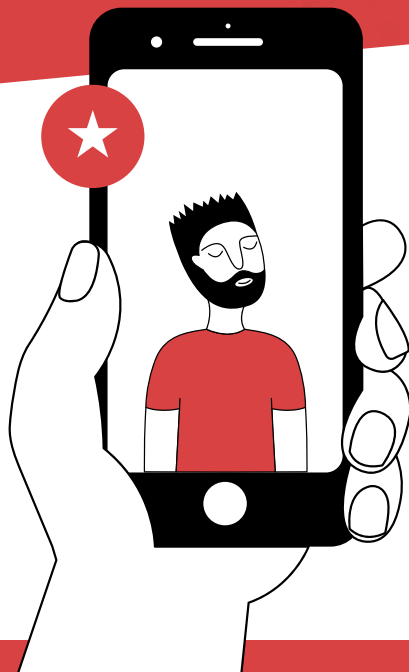


CONTACT

ruben@comedienformateur.com

06 15 43 62 64

www.comedienformateur.com



Comédien Formateur
sortir du cadre